

OCTOBER 28TH, 2014

# WORLD JUDO DAY 2014 HONOUR



MENSUEL D'INFORMATION DU COMITÉ PROVINCIAL LIÉGEOIS DE JUDO

# J comme JUDO

Octobre 2014

SUIVEZ NOUS SUR [WWW.CPLJ.BE](http://WWW.CPLJ.BE) ET SUR  [WWW.FACEBOOK.COM/CPLJUDO](http://WWW.FACEBOOK.COM/CPLJUDO)





# LISTE DES MEMBRES

FONCTIONS	PRENOM + NOM ADRESSE E-MAIL (DUREE DU MANDAT)	ADRESSE	N° DE TELEPHONE OU FAX
<b>PRESIDENT</b> Responsable du matériel	<b>Lambert FRERART</b> <a href="mailto:frerart@belgacom.net">frerart@belgacom.net</a> (de 2012 à 2016)	Rue Georges Berotte, 1 4317 FAIMES	019/566 549 0476/720 373
<b>VICE-PRESIDENTE</b> Responsable des équipes provinciales	<b>Anne LOOZE</b> <a href="mailto:anne.looze@scarlet.be">anne.looze@scarlet.be</a> (de 2012 à 2016)	Route du Pays de Liège, 28 4671 SAIVE	04/362 5960 0494/183 622
<b>TRESORIER</b> Compte bancaire du CPLJ : BE75 0682 3042 5951	<b>Jean GRETRY</b> <a href="mailto:jgretry.cplj@teledisnet.be">jgretry.cplj@teledisnet.be</a> (de 2011 à 2015)	Rue Wagner, 114 4100 BONCELLES	04/336 1988 + Fax
<b>VICE-SECRETAIRE</b> Responsable du challenge provincial Coordinateur de l'arbitrage	<b>Christophe BRONFORT</b> <a href="mailto:christophe.bronfort@hotmail.com">christophe.bronfort@hotmail.com</a> (de 2014 à 2018)	Rue de la Géronstère, 1 4900 SPA	0496/84 13 22
<b>Responsable des équipes provinciales</b>	<b>Francis GHYSE</b> <a href="mailto:mazakil@gmail.com">mazakil@gmail.com</a> (de 2014 à 2018)	Rue des villas, 166 4100 SERAING	0495/124 816
<b>SECRETAIRE</b> Administrateur du site internet	<b>Hervé GOURMAND</b> <a href="mailto:hgourmand@skynet.be">hgourmand@skynet.be</a> (de 2012 à 2016)	Avenue des Roses, 24 4280 HANNUT	019/51 26 76 0477/186 756
<b>Editeur responsable des publications</b> Responsable page Facebook	<b>Benjamin HARDY</b> <a href="mailto:hardybenjamin@msn.com">hardybenjamin@msn.com</a> (de 2012 à 2016)	Rue du Panorama, 45 4680 HERMEE	0499/611 723
<b>Administrateur</b> Responsable du sponsoring Responsable de la collecte des résultats liégeois	<b>Frédéric FONTAINE</b> <a href="mailto:fontainef@voo.be">fontainef@voo.be</a> (de 2013 à 2017)	Rue des Biolles, 10 4141 Banneux	0496/42 89 98

**Site Internet : [www.cplj.be](http://www.cplj.be)**

**Page Facebook : [www.facebook/CPLJudo](http://www.facebook/CPLJudo)**

-----  
Le Comité Provincial est composé de dix Membres au maximum. Les candidats sont élus pour un mandat de 4 ans, renouvelable.

Les lettres de candidature, accompagnées d'un certificat de bonnes vies et mœurs, signées par les Président et Secrétaire du Club ainsi que par le candidat, doivent être adressées par courrier recommandé à la Fédération Francophone Belge de JUDO, ASBL - Rue des Croisiers, 14/4 à 5000 NAMUR, pour le 15 décembre.

# Retrouvez le Comité Provincial Liégeois de Judo et toutes ses infos sur le net:

Son website: **www.cplj.be**



*Responsables:*

*Hervé Gourmand (hgourmand@skynet.be)*

*Anne Looze (anne.looze@scarlet.be)*

Sa page Facebook: **www.facebook.com/CPLJudo**



*Responsable:*

*Benjamin Hardy (hardybenjamin@msn.com)*



**NOUVEAU:**

Vous souhaitez que vos événements, compétitions, stages, résultats, photos ou autres apparaissent sur la page Facebook du comité ?

Voici une adresse grâce à laquelle vous pouvez nous contacter et nous envoyer vos documents:

**cplj.fb@gmail.com**



## TARIFICATION DES PUBLICITÉS

1. Les annonceurs bénéficieront automatiquement d'une visibilité sur les trois "supports" du CPLJ : site internet, J comme judo et page facebook ;

2. Le tarif suivant est proposé :

- annonce d'une compétition amicale patronnée par le CPLJ : 10,00 €
- annonce d'une organisation "judo"<sup>(1)</sup> d'un club de la Province de Liège : 15,00 €
- annonce d'une organisation "judo"<sup>(1)</sup> d'un club hors Province de Liège : 20,00 €
- publicité commerciale<sup>(2)</sup> : 30,00 € par mois ou 300,00 € par an

3. Modalités pratiques pour l'annonceur :

- transmettre l'annonce sous format électronique (fichier pdf) aux adresses suivantes :
  - [hgourmand@skynet.be](mailto:hgourmand@skynet.be)
  - [hardybenjamin@msn.com](mailto:hardybenjamin@msn.com)
- effectuer le versement correspondant sur le compte bancaire BE75 0682 3042 5951 du Comité Provincial Liégeois de Judo

---

<sup>1</sup> respectant les dispositions des règlements de la Fédération Francophone Belge de Judo

<sup>2</sup> incluant une insertion sur la page d'accueil de notre site internet pendant la durée choisie



# Prêt du matériel

Le Comité Provincial Liégeois de JUDO met du matériel à la disposition des Clubs qui organisent une manifestation sportive.

Pour pouvoir en disposer, il suffit de vous adresser à :

Monsieur Lambert FRERART  
*Tél. : 019/566 549*  
*Gsm : 0476720 373*

## Conditions :

à l'enlèvement du matériel, l'emprunteur devra déposer une caution qui s'élève à :

250,00 euros, en cas de prêt du matériel habituel ;

500,00 euros, pour le matériel habituel et l'amplification.

La caution est restituée à l'emprunteur, lorsque le matériel est remis en parfait état.

Une aide physique est **OBLIGATOIRE** lors du déchargement et du rechargement du matériel.

**ATTENTION** : en aucun cas, le matériel provincial ne peut être cédé entre divers emprunteurs. Préalablement à toute nouvelle demande de prêt, le matériel doit donc impérativement transiter par notre dépôt, pour contrôle et vérification de l'inventaire.

Le transport du matériel provincial peut être réalisé par Lambert FRERART, moyennant le paiement de 30,00 euros.

## ***PLANNING DES PROCHAINS ENTRAÎNEMENTS REGIONAUX sur Herstal***

***Attention, ces entraînements sont très importants pour les compétiteurs !!***

***Ils sont l'occasion de rassembler les meilleurs judokas sur un même tapis.***

***TOUS LES MARDIS***

***À Herstal, rue Emile Muraille 158***

***De 19h15 à 21h15.***

***Entraînement régional obligatoire (zone Liège)***

***Catégories d'âge U15/U18/U21/Séniors***

***Intervenant : Fabrice Flamand***



# Cours décentralisés Techniques et Kata

Accessible aux judokas en ordre de licence et gradés minimum 1er Kyu

Nous vous invitons à y participer régulièrement,  
comme il l'est de tradition depuis plusieurs décennies.

Ces rencontres permettent de conserver une passerelle entre entraîneurs,  
professeurs et tous judokas soucieux de se perfectionner, entretenir,  
apprendre les subtilités des katas et techniques du judo Kodokan.

<b>LIEGE</b>	<b>Hall Omnisports de Herstal</b>	<b>Rue Emile Muraille B-4040 Herstal</b>	<b>4ème Jeudi du Mois  19h30 – 21h30</b>	<b>Michel Kozlowski (7D) Alain Boulangier (6D)</b>
--------------	---------------------------------------	--	--	--



# Courrier du CPLJ à l'attention des clubs.

**Envoyé** : mardi 30 septembre 2014 18:19

**Objet** : DH/Les Sports - Votre club et vos jeunes sportifs à l'honneur

**Importance** : Haute

Bonjour,

## **Ce mail concerne tous les clubs sportifs de la province de Liège ayant une école de jeunes!**

La Dernière Heure/Les Sports mettra une nouvelle **fois les jeunes sportifs à l'honneur** au tout début du mois de novembre 2014 en publiant dans son édition liégeoise **un supplément gratuit avec un maximum de photos d'équipes de jeunes**, toutes disciplines confondues.

Pour ce faire, nous avons besoin de votre aide. Pour être présent dans ce supplément, je vous invite **à nous faire parvenir, dès que possible et, au maximum, pour le vendredi 24 octobre, les photos de groupe de l'ensemble des équipes de jeunes de votre club**, en mentionnant dans le nom de la photo la catégorie ou le groupe.

À noter qu'en envoyant ces clichés, dont nous vous confirmerons systématiquement la bonne réception, vous acceptez que ceux-ci soient publiés dans ce supplément de la Dernière Heure/Les Sports et vous reconnaissez avoir les autorisations nécessaires.

Plus il y aura de photos, plus vous serez visibles et plus vos jeunes et leurs parents seront heureux d'être mis à l'honneur. Nous vous tiendrons informés de la date exacte de parution et des possibilités de vous procurer ce supplément.

Merci d'avance pour votre collaboration. N'hésitez pas, avant l'envoi des photos, à d'ores et déjà confirmer votre présence au sein de ce supplément.

Thibaut Hugé

DH/Les Sports

0474/895821

ORGANISATION DES RENCONTRES AMICALES,  
DU CHAMPIONNAT PROVINCIAL POUR SENIORS  
& DU CHAMPIONNAT PROVINCIAL DES JEUNES  
**SAISON 2014/2015**

<u>JANVIER 2015</u>	D	11	Amicale de et à HERSTAL
	D	25	Championnat Provincial Jeunes incluant le champ. prov. des séniors à BEYNE
<u>FEVRIER 2015</u>	S/D	31/01	Open visé/ Arlon
<u>MARS 2015</u>	S	14	Amicale de et à SPA
	S	21	Amicale de et à EUPEN
	D	29	Amicale de et à STAVELOT
<u>AVRIL 2015</u>	S	25	Amicale de et à AUBEL
<u>MAI 2015</u>	V	01	Champ. équipes interprov. U15/U18
	S	09	Amicale de et à HERMEE
	D	17	Compétition de clôture du challenge provincial des compétitions amicales à BEYNE



© VICTOR

## Infos du CPLJ...

Au nom de la Ligue Royale Belge de Judo (LRBJ), notre fédération organisera du 22 au 24 mai 2015, les prochains championnats d'Europe de kata.

Cet événement nécessitera beaucoup de VOLONTAIRES. Il ne pourra se faire sans la collaboration de nombre d'entre vous !

Les responsables des cellules concernées sont déjà prêts à vous accueillir.

**N'hésitez pas à vous porter volontaires en remplissant le formulaire sur le site [ffbjudo.be](http://ffbjudo.be)**

Des équipes pourront ainsi être constituées en fonction des domaines d'activités proposés (voir formulaire).

Merci d'avance de votre implication dans ce projet ambitieux.



# Résultats Liégeois

Hainaut cup (tournoi B)

U15

Première

Alexandra Polychronidis Neupré

Seconds

Thibault Simonato Saive  
Aurore Schneider Neupré

Troisièmes

Arnaud Lallemand Saive  
Carla Lagrange Neupré  
Terry Marshall Neupré  
Clémence Dubois Neupré  
Leslie Marshall Neupré

U18

Troisième

Vincent Hardy Sprimont

U21

Première

Caroline Schreiber Sprimont

Troisième

Vincent Collard Neupré

Beaucoup d'autres clubs Liégeois étaient présents, mais je ne suis pas en possession des résultats.



Comité Provincial  
Liégeois de Judo

	1ere Place	2ème place	3ème place	Participants	Nombre de Points	Moyenne
1 Saint-Trond	10	3	2	22	149	6,8
2 Hermée	5	5	2	17	108	6,4
3 Lincet	6	2	1	13	90	6,9
4 Jodoigne	4	3	2	21	88	4,2
5 Saive	3	4	1	12	73	6,1
6 Andrimont	5	1	2	10	73	7,3
7 Stavelot	2	1	2	9	42	4,7
8 Renaissance	2	2	1	5	42	8,4
9 Crossing Scharbeek	1	3	1	5	39	7,8
10 Waremme	1	2	2	7	37	5,3
11 Couvin	3	0	0	4	34	8,5
12 Lambermont-Pepinster	2	1	0	6	33	5,5
13 Sambreville	1	1	2	4	27	6,8
14 Neupré	1	1	1	3	23	7,7
15 Tori	0	1	3	5	21	4,2
16 Grez-Doiceau	1	1	0	3	20	6,7
17 Bonnevoie	1	0	2	3	19	6,3
18 Ouffet	0	2	0	4	18	4,5
19 Visé	1	0	1	3	16	5,3
20 Marchin	1	0	0	1	11	11,0
21 Braine	1	0	0	1	11	11,0
22 Geetbets	1	0	0	1	11	11,0
23 Namurois	1	0	0	1	11	11,0
24 Plombières	1	0	0	1	11	11,0
25 Borlez	0	1	0	2	9	4,5
26 Ardenne	0	1	0	2	9	4,5
27 Marche	0	1	0	1	8	8,0
28 Calidi	0	1	0	1	8	8,0
29 Habay	0	1	0	1	8	8,0
30 Spa	0	0	1	3	6	2,0
31 Eupen	0	0	1	3	6	2,0
35 Bastogne	0	0	1	2	5	2,5
36 Verlaine	0	0	1	1	4	4,0
38 Le Saule	0	0	1	1	4	4,0
39 Forrières	0	0	0	1	1	1,0
40 Beyne	0	0	0	1	1	1,0
41 Dipenbeek	0	0	0	1	1	1,0

international de la  
**Open** Ligue Royale belge de **JUDO**

31 Janvier & 1er Février 2015 • Visé



Visé  
Ville sportive

FFBJ  
FEDERATION FRANCOPHONE BELGE  
JUDO



[www.openvisé.be](http://www.openvisé.be)

Infos et Renseignements :  
Echevinat des Sports - Ville de Visé Rue de Berneau, 30 - 4600 Visé  
Tél. 00 32 (0)4 379 44 26 • Fax : 00 32 (0)4 379 50 90 • mail : [info@openvisé.be](mailto:info@openvisé.be)

redazur

VLAN

COFELY Services  
GDF SUEZ

GBR  
HEIDELBERGCEMENT Group

Jupiler

Hubo

ethias

LaMeuse

Visé

Adeps  
COMMANDE  
FRANÇOISE

CHALLENGE  
Pierre Brouha  
J. JANSSEN

CHALLENGE  
Pierre Brouha  
J. JANSSEN

# calendrier des shiais 2014 - 2015

Accessible aux judokas minimum 1er kyu ayant au moins 15 ans dans l'année, soit les espoirs minimum 1er kyu.

date	lieu 2013/2014	judokas masculins	judokas féminins	né avant le	médical
7 septembre 2014	J.C. FRAMERIES rue du Chapitre, 3 7080 - FRAMERIES	1er kyu, 1er dan	1er kyu, 1er & 2ème dan	01.01.2000	LETOR
5 octobre 2014	J.C. LINCENT rue des Ecoles, 6 4287 - LINCENT	1er kyu, 1er dan, 2ème/3ème & 4ème dan	1er kyu, 1er-2ème-3ème & 4ème dan		PAULINE
2-11-2014		(pas de shiai -NAT seniors)	(pas de shiai -NAT seniors)		
7 décembre 2014	HALL OMNISPORTS DE LA HULPE Rue Général De Gaulle, 53 1310 - LA HULPE	1er kyu, 1er & 2ème dan	1er kyu, 1er dan		DEWULF
11 janvier 2015	J.C. SAINT DENIS rue de Beaufaux, 2 A 5081 - SAINT DENIS	1er kyu, 1er dan	1er kyu, 1er dan	01.01.2001	DEWULF
1er février 2015	J.C. SAINT DENIS rue de Beaufaux, 2 A 5081 - SAINT DENIS	1er kyu, 1er & 2ème dan	1er kyu, 1er & 2ème dan		HENRICHE
8 mars 2015	HALL OMNISPORTS rue Emile Muraille, 158 4040 - HERSTAL	1er kyu, 1er dan	1er kyu, 1er dan		PAULINE
5 avril 2015	HALL OMNISPORTS DE LA HULPE Rue Général De Gaulle, 53 1310 - LA HULPE	1er kyu, 1er dan	1er kyu, 1er dan		DEWULF
3 mai 2015	J.C. FRAMERIES rue du Chapitre, 3 7080 - FRAMERIES	1er kyu, 1er dan, 2ème/3ème & 4ème dan	1er kyu, 1er-2ème-3ème & 4ème dan		LETOR

**Les judokas sont invités à se présenter à l'heure exacte du début de la pesée avec :**

***licence - contrôle médical - carte d'identité, ainsi qu'une carte de shiai - le tout en ordre***

judokas	catégories	heure de pesée
masculins	1er kyu	9 h 00
	1er dan	10 H 30
	1er & 2ème dan	10 h 30
	2ème-3ème & 4ème dan	11 h 30
féminins	1er kyu	9 h 00
	1er & 2ème dan	9 h 30
	1er-2ème-3ème & 4ème dan	9 h 30



ET DISCIPLINES  
ASSOCIÉES  
association  
sans but lucratif

# Activités Orientées

## U7 – U9 – U11 – U13

# Objectifs des activités orientées

L'organisation de telles activités est prise en charge par un club affilié à la FFBJ sous la tutelle du comité provincial.

Les objectifs sont :

- d'intéresser et fidéliser ces catégories d'âge par un système évolutif ;
- de permettre à chacun de pouvoir s'exprimer en « technique » et/ou en « efficacité » ;
- d'avoir une participation pleine pour tout le monde sans l'élimination précoce de certains ;
- d'éviter de mettre en évidence toute forme d'élitisme dans ces catégories d'âge en plein développement ;
- d'ouvrir au plus grand nombre les perspectives du judo, l'environnement judo ;

La compétition fait partie intégrante de la discipline sportive, elle doit permettre à tous les athlètes, accompagnants (parents, spectateurs), organisateurs, de vivre une expérience positive.

## Recommandations aux organisateurs

Les activités doivent avoir une visée éducative, il importe de veiller à la qualité de l'environnement matériel, humain, notamment en ce qui concerne l'accueil des participants et l'ambiance autour des tatamis.

Si possible, l'organisation ne doit pas regrouper un nombre pléthorique de participants et les rencontres doivent, si possible, se dérouler sur une durée d'environ 2h30 maximum.

Le club organisateur introduit préalablement une demande auprès du comité provincial. Il s'engage à respecter les règles et les recommandations fédérales pour les catégories d'âge énoncées ci-après.

# Activités Orientées U7 et U9

## 1. Recommandations spécifiques

Un compte-rendu succinct est établi et envoyé au Directeur Technique Général et à la Cellule Pédagogique.

La liste exhaustive reprenant le nom des clubs participants et la signature du responsable de l'organisation doit être reprise, attestant que tous les enfants sont licenciés.

Les intervenants ou l'encadrement (professeurs de club brevetés ADEPS, conseiller technique, et/ou hauts gradés) interviennent de façon préventive, afin de sécuriser le randori.

Dans le cadre des animations, la forme de compétition arbitrée n'est pas autorisée.

Durée maximale de l'animation : 1h30.

*Le secret, c'est de S'AMUSER*

## 2. Animation U7 (5 et 6 ans)

### Contenu et recommandations pédagogiques

Les animations sont sous forme de parcours techniques et d'exercices ludiques. Il est important de garder des consignes brèves et simples :

- ✓ Déplacements multidirectionnels de base (tai sabaki- ayumi ashi...)
- ✓ Approche sur les attitudes spécifiques de base (jigotai- shizentai)
- ✓ Introduction sur l'étude et/ou les bases des immobilisations avec dégagements
- ✓ roulades – jeux d'équilibre, d'agilité – mobilité au sol, ...
- ✓ Ukemi waza
- ✓ Apprentissage et développement de l'éthique judo
- ✓ Apprentissage de valeurs : respect de l'autre, respect de soi, bien-être global en faisant partie d'un groupe
- ✓ randoris dirigés, orientés (à thème) : consignes techniques à remettre
- ✓ attitudes et saisies : l'encadrement doit intervenir de façon préventive afin de sécuriser le randori
- ✓ relativiser le résultat, valoriser la participation

L'animation doit pouvoir réunir au minimum 3 clubs.

Récompenser la participation sous forme d'un diplôme, d'un écusson ou d'un goûter, photo de groupe, ....

### 3. Animation U9 (7 et 8 ans)

#### Contenu et recommandations pédagogiques

Les animations sont sous forme de parcours techniques et d'exercices ludiques. Il est important de garder des consignes brèves et simples :

- ✓ Déplacements multidirectionnels de base (tai sabaki- ayumi ashi , tsugi ashi)
- ✓ Etude, approche sur la façon de saisir le judogi (kumi-kata de base)
- ✓ Approche sur les attitudes spécifiques de base (jigotai- shizentai)
- ✓ Introduction sur l'étude et/ou les bases des immobilisations avec dégagements
- ✓ roulades -- jeux d'équilibre, d'agilité -mobilité au sol ...
- ✓ Jeux concernant le judo impliquant les capacités cognitives
- ✓ Ukemi waza
- ✓ Intégrer le concept d'utiliser le mouvement pour accomplir le tsukuri et kuzushi - kake
- ✓ Apprentissage et développement de l'éthique judo
- ✓ Apprentissage de valeurs : respect de l'autre, respect de soi, bien-être global en faisant partie d'un groupe
- ✓ randoris dirigés, orientés (à thème) : consignes techniques à remettre
- ✓ attitudes et saisies : l'encadrement doit intervenir de façon préventive afin de sécuriser le randori
- ✓ relativiser le résultat, valoriser la participation

L'animation doit réunir au minimum trois clubs et peut s'organiser au niveau provincial, voire régional.

## 4. Animation U11 (9 et 10 ans)

### Contenu et recommandations pédagogiques

Les animations sont sous forme de parcours techniques et d'exercices ludiques. Il est important de garder des consignes brèves et simples :

- ✓ sous formes d'ateliers techniques ou de parcours techniques et de jeux de coordination
- ✓ Continuer à se concentrer sur les éléments de base de la condition motrice (agilité, équilibre, coordination, vitesse)
- ✓ Introduction au concept d'action/réaction
- ✓ Apprentissage des valeurs
- ✓ la partie randori doit rester éducative et encadrée : préciser les consignes techniques nécessaires : attitude, saisie fondamentale doivent être respectée.
- ✓ il faut relativiser le résultat, favoriser la participation et récompenser sous forme d'un diplôme, d'un écusson ou d'un goûter.

L'animation doit réunir au minimum trois clubs et peut s'organiser au niveau provincial, voire régional.

# Activités Encadrées

## Compétitions

### U11 et U13

#### 1. Années de naissance

Les catégories officielles publiées par la FFBJ tant pour les filles et les garçons U11 et U13 sont d'application. La publication est effectuée en début d'année civile. Les catégories U11 et U13 sont des catégories d'âges distinctes ; un judoka ne peut combattre que dans la catégorie à laquelle il appartient.

#### 2. Conditions d'organisation et de participation

Les combats mixtes ne sont pas autorisés.

Les compétitions inter-équipes ne sont pas autorisées.

Tout participant doit présenter une licence valide et un certificat médical daté de moins d'un an.

Le judoka doit être au minimum dans sa deuxième année de licence fédérale.

Le judoka U11 doit posséder le grade de 5<sup>ème</sup> kyu minimum et 3<sup>ème</sup> kyu maximum\*

Le judoka U13 doit posséder le grade de 5<sup>ème</sup> kyu minimum et 2<sup>ème</sup> kyu maximum\*

(\* référence au tableau d'évolution des grades proposé par la Cellule Pédagogique)

#### 3. Tenue et hygiène du judoka

Chaque judoka doit porter un judogi correspondant aux normes suivantes :

- ✓ confectionné avec solidité, en coton ou matière similaire en bon état, sans accroc ou déchirure, la partie supérieure de la veste est gaufrée ;
- ✓ de couleur blanche ou presque blanche ;
- ✓ la veste doit être suffisamment longue pour couvrir les hanches et suffisamment large pour permettre de la croiser au niveau de la cage thoracique sur au moins 20 cm. Le bas des manches de la veste doit arriver au maximum à la hauteur de l'articulation du poignet et au minimum à 5 cm au-dessus de celle-ci. Un espace de 10 à 15 cm (y compris bandages) doit séparer le bras sur toute la longueur de la manche ;
- ✓ le pantalon, vierge de tout marquage, est suffisamment long pour couvrir les jambes et arrive au maximum à l'articulation de la cheville et au minimum à 5 cm au-dessus ;
- ✓ il est uniquement autorisé de porter de la ceinture rouge ou blanche (pas de ceinture de grade)

- ✓ la ceinture de 4 à 5 cm de large est nouée par-dessus la veste : cette ceinture est nouée par un nœud plat au niveau de la taille en faisant deux fois le tour de celle-ci. Les pans de ceinture seront d'une longueur de 20 à 30 cm. La ceinture devra être suffisamment serrée pour éviter que la veste ne sorte de celle-ci trop facilement.

Les combattants devront se conformer aux points suivants :

- ✓ les ongles sont coupés courts ;
- ✓ tout participant ne porte aucun objet métallique, plastique ou autre matière qui pourrait blesser ou mettre en danger l'adversaire ;
- ✓ le fait de recouvrir d'une matière autocollante un objet dur ou métallique, telle qu'une bague, n'est pas autorisé ;
- ✓ tout combattant qui, de l'avis de l'arbitre, a les cheveux d'une longueur qui risque de gêner ou de nuire à l'autre combattant, est tenu de les fixer fermement à l'arrière de la tête ;
- ✓ les maquillages, bijoux (bagues, piercing, etc), couvre chefs, gants, chaussettes sont interdits ;
- ✓ les sous-vêtements ne peuvent pas comporter d'armatures ;
- ✓ les filles portent, sous la veste, un maillot de corps long, blanc ou presque blanc, à manches courtes, sans aucun marquage, maintenu dans le pantalon du judogi ;
- ✓ porter des chaussures ou des sandales lorsqu'ils ne se trouvent pas sur le tapis ;
- ✓ l'arbitre peut s'assurer de la propreté corporelle des combattants ;
- ✓ quiconque se présente avec un judogi sale devra aller se changer ;
- ✓ si le combattant ne peut ou refuse de se conformer à cet article, l'arbitre déclare son adversaire gagnant par «fusen-gachi».

## 4. Formule de compétition

### Système de poule

La compétition se déroule toujours en poule de 4 judokas.  
Exceptionnellement, dans les cas d'un nombre impair d'inscrits ou d'une trop grande différence de poids, une poule de 2 ou 3 combattants est autorisée.

### Temps de combat

U11 : 1min30

U13 : 2min00

Le Golden score n'est pas d'application pour ces catégories d'âge.

S'il y a égalité des scores en fin de combat, l'arbitre désigne le vainqueur (victoire par Kinza, valeur de 1 point).

Le temps de récupération entre deux combats est de 5 minutes minimum.

Osae komi (temps d'immobilisation) : Application du règlement F.I.J.

Kumikata (accompagnement dirigé) : Pour les judokas U11, après s'être salués, les combattants saisissent le Kumikata de base (droite ou gauche), les pieds sur la même ligne, et ce à chaque reprise de l'engagement. L'arbitre annonce le début ou la reprise du combat.

## 5. Catégorie de poids et modalités à la pesée

Le jour de la rencontre, le poids exact des participants est indiqué aux 100g près.

Les garçons seront pesés en pantalon de judogi tandis que les filles sont pesées en pantalon de judogi et T-shirt blanc.

La différence de poids entre les judokas, au sein d'une même poule, ne peut excéder 10% du poids du judoka le plus léger.

Dans la mesure du possible, on évite de placer 2 judokas d'un même club dans une même poule.

La pesée et la répartition en poules sont toujours réalisées par un responsable officiel de l'organisation.

## 6. Gestion des combats

Les combats sont dirigés par un arbitre officiel par surface de combat.

## 7. Accompagnant

Un accompagnant, par combat, est autorisé à être présent en bordure et à un emplacement spécifié, en regard de la surface de combat.

Cet accompagnant participant à une activité fédérale doit être licencié à la FFBJ ou à toute autre fédération officielle reconnue par U.E.J., être en possession de sa licence et de sa carte d'accréditation officielle (carte de coach ou carte de titre pédagogique).

### RÔLE ET ATTITUDE DE L'ACCOMPAGNANT

L'accompagnant doit être vêtu soit d'un survêtement complet, soit en tenue civile correcte décente et appropriée (pas de judogi, pas de short ou tenue estivale).

Le port de couvre-chef est interdit (casquette, chapeau, ...).

L'accompagnant a un comportement responsable et irréprochable, sachant que son rôle consiste uniquement à conseiller, accompagner son athlète.

Il intervient de manière posée, uniquement auprès de son combattant. Il ne peut exercer aucune pression sur tout officiel (arbitre, chronométreur, organisateur).

Il ne doit, en aucun cas, déranger le combat ou déroger aux règlements régissant les compétitions au sein de la F.F.B.J. (cf textes officiels – règles générales – règles d'arbitrage de la F.I.J.).

En cas de faute grave ou d'un comportement non admissible, un dossier peut être transmis à la commission de discipline compétente.

## 7. Service médical

Un poste de premiers soins doit être aménagé sur place et clairement identifié.  
Un médecin doit être présent, de sorte qu'en cas de blessure grave, une intervention immédiate et avisée puisse avoir lieu.  
Le numéro d'appel pour une ambulance doit être prévu.

## 8. Techniques interdites

Le règlement d'arbitrage est d'application ; cependant certaines règles complémentaires sont éditées pour des raisons de sécurité.

Il est interdit de

- ✓ encercler la tête quand cette action amène à serrer exagérément. Cependant Koshi guruma reste autorisé ;
- ✓ réaliser des projections en se laissant tomber sur 1 ou les 2 genoux, volontairement
- ✓ réaliser les mouvements en Makikomi, volontairement ;
- ✓ réaliser des techniques de Sutemi. Cependant pour les **U13** Tani otoshi et Tomoe nage sont autorisés ;
- ✓ immobiliser l'adversaire avec la position des jambes en sankaku ;
- ✓ contrôler, dans le travail au sol, la tête seule, sans le contrôle d'un bras.

Dans toute manifestation de détresse, l'arbitre peut annoncer Matte et désigner Tori vainqueur par Ippon.

Il est interdit de réaliser des clés et des étranglements.

## 9. Pénalités

Lors d'une infraction au règlement international (ou exécution d'une technique non autorisée comme décrit dans le point 8), l'arbitre signale et explique la faute au judoka et le sanctionne tel que prévu par le règlement.

## 10. Conditions d'organisation

Une demande d'organisation doit **systématiquement être approuvée par le comité provincial** concerné.

La surface de combat doit mesurer minimum 6 x 6m. Une zone de sécurité de 3m doit être installée en bordure de la surface de combat.

Entre deux surfaces contigües, une zone de sécurité commune d'au moins 2m doit être installée pour les **U11** et les **U13** et 3m si des catégories d'âges supérieurs participent sur les mêmes tatamis.

## 11. Récompenses

Pour les **U11**:

- ✓ il n'est pas établi de classement par poule ;
- ✓ chaque participant reçoit un souvenir identique de la rencontre, celui-ci est remis immédiatement après les combats de la poule.

Pour les **U13**:

- ✓ Un classement est établi par poule en fonction (ordre prioritaire):
  - du nombre de victoires individuelles
  - du total des points techniques
  - du résultat du face-à-face précédent

Dans le cas où les critères qui précèdent ne permettent toujours pas d'établir un classement, il y a des exæquos. Il ne peut pas y avoir de combat supplémentaire.

- ✓ Chaque participant reçoit un souvenir identique de la rencontre, celui-ci est remis immédiatement après les combats de la poule.

## 12. Sanctions

Le présent règlement des **U11** et **U13** doit être appliqué strictement lors de chaque organisation de rencontres.

Toute infraction, identifiée par un officiel de la FFBJ durant l'activité, entraîne l'arrêt immédiat de celle-ci. Les activités peuvent reprendre après résolution de l'infraction.

En cas d'infraction au règlement, une plainte officielle peut être déposée par un officiel de la FFBJ à l'encontre du club organisateur.



# BUDO HOUSE

**BUDO  
HOUSE**



*Le spécialiste  
en équipements et  
documentations  
pour le judo.*

*sponsor officiel de la*



*Fédération Francophone  
Belge de JUDO*

*tarifs préférentiels  
pour les clubs*

*envoi gratuit  
en Belgique  
pour tout achat  
dépassant un  
montant de 90 €*

**AVENUE HENRI JASPAR 132  
1060 BRUXELLES**

**T +32 2 538 39 51  
F +32 2 534 43 47  
E [info@budohouse.com](mailto:info@budohouse.com)  
W [www.budohouse.com](http://www.budohouse.com)**

**du lundi au samedi de 11h à 18h**





VENTE DE MATERIEL D'ARTS MARTIAUX & SPORTS DE COMBAT

[HTTP://FITANDFIGHT.SKYBLOG.COM](http://fitandfight.skyblog.com)

OUVERTURE SUR RENDEZ-VOUS

RUE ST-GILLES 71  
4000 LIEGE

TELEPHONES: 0485.31.43.76 ou 04223.67.31

MAIL: [FITANDFIGHT@HOTMAIL.COM](mailto:FITANDFIGHT@HOTMAIL.COM)

N°TVA: BE 0816 580 642